

Berichte von Kongressen

Vom 9. bis 11. Januar 1998 fand in Albuquerque, New Mexiko, USA, die „1998 Southwest Yoga Conference“ statt. BDY-Mitglied Doris Echlin hat teilgenommen und ihre Eindrücke für das DEUTSCHE YOGA-FORUM zusammengefaßt.

1998 Southwest Yoga Conference in Amerika

Die große Bereicherung, ein bekanntes Thema in einem anderen Kulturkreis zu erfahren, liegt in der unweigerlichen Hinterfragung der eigenen Gedankenwelt. Welche Annahmen haben zu einer einseitigen Interpretation geführt, und was sagt mir das Neue, Fremde? Zu welchem Yoga-„Camp“ gehöre ich? Was lehne ich ab?

Dieser von 800 Teilnehmern besuchte dreitägige Kongreß entsprang der Initiative einer Privatperson, Julie Deife, welche eigenhändig dieses riesige Unterfangen orchestrierte. Die Wahl der Unterrichtenden fiel hauptsächlich auf sehr bekannte, amerikanische Iyengar-Lehrer oder Lehrkräfte, die eine starke Iyengar-Basis besitzen und sich in einer neuen Richtung entwickelt haben. Praktisch alle der Yoga-

Lehrenden oder Referenten hatten Videos, respektive Bücher produziert. Jeder Kongreßtag war in drei Yoga-Blöcke (à zwei Stunden) plus ein längeres Referat eingeteilt. Nach dem Motto „Yoga ist 99 Prozent Praxis und ein Prozent Theorie“ entschied ich mich für alle Yoga-Blöcke und einen Vortrag.

Meine Wahl fiel auf (alphabetisch): Mary Dunn „Vertiefung der Iyengar-Praxis“, John Friend „Āsana, das Lied des Körpers“, Judith Lasater „Āsana-Fluß“, John Schumacher „Vorbeugungen“, Patricia Walden „Prāṇāyāma“, Rodney Yee „Offenes Herz, offener Brustkorb, Wirbelsäule im Fluß“ und Stephen und Ondrea Levines Vortrag „Bewußt den eigenen Prozeß erleben“.

Zuerst einige Gedanken des Vortrags: Aus Levines Sicht sind die Hauptelemente für ein spirituelles Erwachen erstens das Erforschen und Heilen des Vergangenen und zweitens der konstante Versuch, Bewußtheit in die Gegenwart zu bringen. Der erste Schritt „brings life into the present“, der zweite „explores this present“. Wir praktizierten zusammen die „soft belly meditation“, eine Technik, die dazu führen möchte, daß wir negative Emotionen im Körper wahrnehmen und loslassen lernen (im Bauch sind sie besonders gut spürbar und oft seit langem dort deponiert). Somit entsteht die Möglichkeit, altem Schmerz zu begegnen sowie in neuen Situationen Zwangsreaktionen zu unterbinden und mit mehr „Raum“ und Herz zu antworten. „Responding instead of reacting.“

Mit guter Anleitung ist viel möglich

Nun zu den Yoga-Stunden: Die erste Überraschung präsentierte sich in der starken Vertretung der Männer sowohl bei den Unterrichtenden (50 Prozent) als auch bei den Teilnehmern (30 Prozent). Als nächste Überraschung führten alle das Rad aus (allein oder mit Hilfe eines Partners) und fast alle das Rad vom Stand ausgehend (die meisten mit Hilfe von zwei Partnern). Ich dachte kurz an die Rückenschule, die „kleinen Schritte“ des Unterrichtens ... und erforschte die Möglichkeit einer Bewegung, die ich seit vierzig Jahren nicht mehr versucht hatte. Und ich entdeck-

te in dieser und in folgenden Situationen, daß mit guter Anleitung sehr viel möglich wird. Mary Dunn erinnerte uns, daß die Wörter „Sorgfalt“ und „Schutz“ angstbesetzte Wörter sind und besser durch „Bewußtheit“ und „innerer Intelligenz“ ersetzt werden sollten.

Die Yoga-Erfahrung und körperlichen Möglichkeiten der jeweils sechzig Teilnehmer im Raum (Alter 20–65) war sehr unterschiedlich. Alle bemühten sich, den hohen Anforderungen so gut wie möglich gerecht zu werden. Korrekturen wurden hauptsächlich verbal vorgenommen. Manuelle Hilfestellungen wurden selten gegeben, und wenn, dann wurde zuvor gefragt. Der Unterricht war generell klar aufgebaut, präzise angeleitet, gut demonstriert und basierte offensichtlich auf großer Erfahrung. Generell war der Fokus stark auf die innere Hitze gesetzt. Die Qualität des „Loslassens“ wurde in den Dehnungen praktisch nie angesprochen, womit ich Mühe hatte, bis mir bewußt wurde, daß Dehnen unter Anwendung von Kraft die Qualität der Hitze aufrecht erhielt. Somit wurden Kompaktheit, Hitze und die dadurch angefachten, gebündelten inneren energetischen Prozesse zu einer tiefen Erfahrung für mich. Was generell zu kurz kam, war die Atemführung. Āsanas wurden präzise, lebendig, flüssig ausgeführt und oft mit entsprechenden emotionalen Komponenten versehen wie zum Beispiel „Hingabe, sich öffnen“. Ohne das geistige, meditative Element

des Atems jedoch wirkten speziell die Rückwärtsbeugen übersentimentalisiert und ich-betont.

Extrovertierter Unterrichtsstil

Die größte Herausforderung zur Akzeptanz war der extrovertierte Stil des Unterrichts. Um die Information präzise zu halten und um die Teilnehmer zum Durchhalten zu animieren, wurde mit einer Ausnahme non-stop kommentiert – und animiert, gelacht und teilweise geschwätzt (auch während der Ausführung von āsana). Dadurch wurde für mein Empfinden der Geist nach außen, in die Details und in die Zersplitterung geführt. Es war offensichtlich, daß in diesem Kongreß dem körperlichen Aspekt mehr Aufmerksamkeit gegeben wurde als dem mentalen. Als ich diese Gedanken mit anderen Teilnehmern austauschte, war die häufigste Reaktion: „Es ist doch selbstverständlich, daß man neben der Körperarbeit noch eine spirituelle Praxis hat.“

Große Betonung des Körperlichen

Āsana-Praxis ist für mich jedoch eine spirituelle Praxis. Wiederum meldete sich in mir das Gefühl, daß Haṭha-Yoga viel umfassender sein kann und daß wir von diesem Ganzen immer nur

Teilelemente wahrnehmen und je nach Person anders umsetzen. Somit werden immer verschiedenartige Interpretationen vorliegen. Eine interessante Frage wäre vielleicht, ob wir die Form gewählt haben, die unsere unbewußten Aspekte aktivieren, oder ob wir uns in dem bereits Bekannten weiterhin bestärken. Dieser Kongreß (nicht unbedingt gleichzusetzen mit Yoga in Amerika generell) machte das Ungleichgewicht eines zu stark körperbetonten Aspektes deutlich. Gleichzeitig warf er für mich die Frage auf, ob wir im deutschsprachigen europäischen Raum die körperlichen Möglichkeiten des Einzelnen unterschätzen und dem Element der Hitze zu wenig Bedeutung schenken.

Das tiefste Erlebnis des Kongresses kam zum Abschluß. Marcellus Bearheart Williams segnete uns mit den Federn und dem Trommelstab seines Sohnes, der vor fünf Jahren mit denselben Gegenständen in den Händen von weißen Jugendlichen während einer heiligen Zeremonie ermordet wurde. Er schloß mit den Worten: „Wenn mein Sohn diese für uns heiligen Symbole auch während eines brutalen Todes festhalten konnte, so sollte es uns auffordern, jetzt in unserem Leben die uns heiligen Symbole festzuhalten und weiterzugeben.“

Doris Echlin